

Universidad de Huánuco

Facultad de Ciencias de la Salud

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



TESIS

**“CALIDAD DE VIDA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE
LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2016”**

**Para Optar el Título Profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

TESISTA

Bach. GARAY FERNANDEZ, Patty Yoshio

ASESOR

Lic. Enf. BORNEO CANTALICIO, Eler

HUANUCO - PERÚ

2017

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

**“CALIDAD DE VIDA Y EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2016”**



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 9:30 horas del día 06 del mes de diciembre del año dos mil diecisiete, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|---|-------------------|
| • Mg. Karen Georgina Tarazona Herrera | Presidenta |
| • Lic. Enf. Alicia Mercedes Carnero Tineo | Secretaria |
| • Lic. Enf. David Anibal Barrueta Santillán | Vocal |

Nombrados mediante Resolución N°2234-2017-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "CALIDAD DE VIDA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2016", presentada por la Bachiller en Enfermería Srta. Patty Yoshio GARAY FERNANDEZ, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por Unanidad : con el calificativo cuantitativo de 14 : y cualitativo de 14 :

Siendo las 10:42 horas del día 06 del mes de Diciembre del año 2017 los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL

LISTA DE ACRÓNIMOS

SISCO	: Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares
WHOQOL-BREF	: World Health Organization Quality of Life Questionnaire
OMS	: Organización Mundial de la Salud
UPCH	: Universidad Peruana Cayetano Heredia
EAP	: Escuela Académico Profesional
UDH	: Universidad de Huánuco

:

DEDICATORIA

Dedico este estudio a Dios por permitirme una vida hermosa al lado de mis padres y hermanos, quienes han sabido forjarme como persona y profesional para servir a la sociedad.

AGRADECIMIENTOS

Al término de esta etapa de mi vida, quiero agradecer a todas las personas que me motivaron seguir adelante y aportaron de alguna manera a la investigación.

A mis compañeros de clase quienes compartieron conmigo diversas actividades de estudiante.

A los docentes de la EAP de Enfermería quienes me impartieron sus conocimientos para ser un profesional competente.

A mis unidades de estudio por haber participado voluntariamente en el llenado de los instrumentos.

A mi asesor quien de una y otra manera formo parte de la elaboración del estudio.

ÍNDICE

INFORME DE TESIS.....	¡Error! Marcador no definido.
LISTA DE ACRÓNIMOS	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
RESUMEN	viii
ABSTRAC	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiv

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	1
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Problema general:	5
1.2.2. Problemas específicos:.....	5
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo General:.....	5
1.3.2. Objetivos específicos:.....	6
1.4. Justificación e importancia	6
1.4.1. A nivel teórico	6
1.4.2. A nivel práctico	7
1.4.3. A nivel metodológico.....	8

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO	9
2.1. Antecedentes de investigación	9
2.1.1. A nivel internacional:.....	9
2.1.2. A nivel nacional:	12
2.2. Bases teóricas que sustenta en el estudio.....	15
2.2.1. Teoría de la adaptación de Callista Roy	15
2.2.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico	15
2.3. Bases conceptuales.....	16

2.3.1. Definición de calidad de vida	16
2.4. Hipótesis	28
2.4.1. Hipótesis general:	28
2.4.2. Hipótesis específicas	28
2.5. Identificación de variables.....	29
2.6. Operacionalización de variables	30

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA	31
3.1. Tipo de estudio	31
3.2. Diseño de estudio	31
3.3. Población	32
3.4. Muestra y muestreo	33
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.6. Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos...	36
3.7. Procedimientos de recolección de datos	39
3.8. Elaboración de los datos.....	40
3.9. Análisis de datos.....	40
3.10. Aspectos éticos de la investigación	41

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS DE RESULTADOS	42
4.1. Resultados descriptivos	42
4.2. Análisis inferenciales	57

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN	68
5.1. Discusión de resultados.....	68
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES	73
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	75
ANEXOS	79

RESUMEN

Objetivo: Correlacionar la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016. **Metodología:** El estudio fue de tipo observacional, prospectivo, transversal y analítico, de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de enfermería de la UDH, a quienes se les aplicó la “Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26” y la Escala Sistémico Cognoscivista de estrés académico-SISCO. El análisis inferencial fue a través del r de Pearson con un $p \leq 0.05$, apoyándose del paquete estadístico IBM SPSS Statistics 23. **Resultados:** Se encontró que del total de la muestra [$n=144$]; el 54.1% tiene una percepción regular de su calidad de vida, el 27.1% la considera mala y sólo el 18.8% lo evalúa como buena. En cuanto al estrés académico, el 54.2% de los estudiantes tiene un nivel moderado, el 26.4% un nivel leve y el 19.4% un nivel severo. Se encontró una correlación moderada y negativa entre la calidad de vida y el estrés académico [$Rho = -0,476$ ($p = 0,000$)]. Además, existe correlación moderada y negativa entre la salud física [$Rho = -0,578$ ($p = 0,000$)], psicológica [$Rho = -0,411$ ($p = 0,000$)] y el estrés académico; correlación baja e inversa entre las relaciones sociales [$Rho = -0,214$ ($p = 0,010$)] y el estrés y por último, existe correlación mínima e inversa entre el ambiente [$Rho = -0,167$ ($p = 0,046$)] y el estrés. **Conclusiones:** En el contraste se aceptó al 100% la hipótesis del investigador o alterna (H_a), que enuncia correlación entre la variables. A mayor calidad de vida menor nivel de estrés presentan los estudiantes o a menor calidad de vida mayores serán los índices de estrés en los estudiantes.

Palabras clave: Calidad de vida, Estrés académico, Enfermería.

ABSTRAC

Objective: To correlate the quality of life and the academic estrés in the students of the School Academic Professional of Infirmary of the University of Huánuco 2016. **Methodology:** The study was of observational, prospective, traverse and analytic type, of design correlacional. The sample was conformed by 144 students of infirmary of UDH to who you/they were applied the "Scale it has more than enough quality of life WHOQOL-BREF-26" and the Systemic Scale estrés Cognoscivista academic-SISCO. The analysis inferencial was through r of Pearson with a $p. \leq 0.05$, leaning on of the package statistical IBM SPSS Statistics 23. **Results:** It was found that of the total of the sample [$n=144$]; the one 54.1% has a regular perception of its quality of life, the one 27.1% considers it bad and only the one 18.8% evaluates it as good. As for the academic estrés, the one the students' 54.2% has a moderate level, the one 26.4% a light level and the one 19.4% a severe level. He/she was a moderate correlation and negative between the quality of life and the academic estrés [$r_s = -0,476$ ($p = 0000$)]. Also, it exists moderate correlation and negative among the physical health [$Rho = -0,578$ ($p = 0,000$)], psychological [$Rho = -0,411$ ($p = 0,000$)] and the academic estrés; low and inverse correlation among the social relationships [$Rho = -0,214$ ($p = 0,010$)] and the estrés and lastly, minimum and inverse correlation exists among the atmosphere [$Rho = -0,167$ ($p = 0,046$)] and the estrés. **Conclusions:** To more quality of life smaller estrés level the students present or to smaller quality of life adults they are the estrés indexes in the students.

Key words: Quality of life, academic estres, nurse

INTRODUCCIÓN

Para Polo, Hernández y Pozo¹, los estudiantes son una población vulnerable al fenómeno del estrés, sobre todo los estudiantes universitarios, debido a la serie de cambios que implica el mismo nivel escolar, fenómeno mismo que los propios estudiantes a veces ignoran acerca del estrés al que están expuestos, inherente a estos los síntomas o reacciones que desencadena el estrés. Asimismo, Barraza², menciona que los alumnos presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas. La entrada a la universidad y los semestres más avanzados representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente.

Para una institución educativa y aún más a nivel universitario es importante conocer los niveles de estrés académico y los factores que la desencadenan en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas y fallas en el sistema inmune, y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre³.

Para los estudiantes de enfermería no sólo el primer año de la carrera universitaria puede resultar estresante, también los semestres más avanzados, ya que el nivel de estrés aumenta en determinadas circunstancias tales los exámenes, los trabajos, las asignaturas y la incorporación a un nuevo escenario como son las prácticas clínicas en donde tiene que enfrentarse a diversos situaciones nuevas como los problemas físicos, psicológicos y sociales de los

pacientes, otros nuevos profesionales, limitaciones del conocimiento, presiones de competitividad con sus compañeros de su universidad u otra.

El propósito del estudio es buscar una relación estadística entre la calidad de vida de los estudiantes y el estrés académico de los mismos.

El reporte de investigación contiene los siguientes elementos, que se ha dispuesto en 05 capítulos.

En el primer capítulo se aborda el problema a investigar; los objetivos, la hipótesis, las variables y su Operacionalización e importancia o justificación del estudio.

En el segundo capítulo se detalla el marco teórico, el cual comprende: los antecedentes de investigación, las bases teóricas, las bases conceptuales de ambas variables y definición de términos operacionales.

El tercer capítulo expone el marco metodológico; la cual contiene los siguientes elementos: tipo de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, métodos e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad de los instrumentos, procedimientos de recolección de datos, elaboración de los datos, análisis de los datos y aspectos éticos de la investigación.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados descriptivos e inferenciales de la investigación con su respectiva interpretación. Y, en el quinto capítulo contiene la discusión de los resultados.

Finalmente se muestran las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag
Tabla 1 Características demográficas de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016	44
Tabla 2 Características sociales de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	45
Tabla 3 Características académicas de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	46
Tabla 4 Percepción general de su calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	47
Tabla 5 Satisfacción sobre su salud de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	48
Tabla 6 Calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	49
Tabla 7 Descripción cuantitativa de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	50
Tabla 8 Dimensión salud física de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	51
Tabla 9 Dimensión salud psicológica de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	52
Tabla 10 Dimensión relaciones sociales de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	53
Tabla 11 Dimensión ambiente de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	54
Tabla 12 Nivel de estrés académico de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	55
Tabla 13 Dimensión estresores del estrés académico de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	56

Tabla 14	Dimensión síntomas del estrés académico de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	57
Tabla 15	Dimensión estrategias de afrontamiento de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	58
Tabla 16	Correlación entre la calidad de vida (CV) y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	60
Tabla 17	Correlación entre la salud física y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	61
Tabla 18	Correlación entre la salud psicológica y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	62
Tabla 19	Correlación entre la las relaciones sociales y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	63
Tabla 20	Correlación entre la dimensión ambiente de la calidad de vida y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.	64

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Cuestionario sobre datos sociodemográficos y académicos	77
Anexo 2.	Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26	79
Anexo 3	Escala Sistémico Cognoscivista de estrés académico-SISCO	83

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Descripción del problema

La sociedad en el contexto actual está orientada al éxito, esto hace inevitable escapar de la competencia, debido a ello la tensión ocasionada por el fracaso de las metas trazadas origina más estrés, convirtiéndose en un círculo vicioso⁴. Así mismo puede generar consecuencias sobre la salud a corto o largo plazo. Por otro lado, es considerado en la educación como un riesgo emergente de atención e investigación, pero no se presta la atención oportuna, aunque tenga la respectiva cobertura legal⁵.

Según Berrios y Mazo⁶, a nivel mundial uno de cada cuatro personas presenta algún problema grave asociado al estrés, en las ciudades el 50% de personas padece algún problema mental como tensión y depresión, por eso se afirma que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el educativo. El género femenino son las más vulnerables a padecerla⁷. En el año 2012 el 70% de personas padeció de estrés en el mundo⁸, ese problema está incluido dentro de los trastornos mentales siendo considerado en el nivel cinco de las diez causas de morbilidad⁹.

La Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y Cultura de Paz prevé que el porcentaje de la morbilidad mundial es causada por los trastornos mentales y del comportamiento, estos aumentarán del 12% al 15% en el año 2020 por el envejecimiento de la población y la rápida urbanización¹⁰.

La presente investigación surge de la observación de los efectos del estrés en los diferentes ámbitos de la vida, los cuales en los últimos años han producido una necesidad de adaptabilidad. Es así que los estudiantes universitarios constituyen un grupo susceptible a presentar estrés, al enfrentar diariamente situaciones que le generan incertidumbre y preocupación, como por ejemplo al ser examinados por un profesor exigente; sumado a esto, sucesos vitales, estilos de vida inadecuados y falta de estrategias de afrontamiento que pueden llevar a la persona a desencadenar diversos efectos y ocasionar modificaciones en su comportamiento con otras personas, pudiendo ocasionar serios problemas que afecten su salud, al existir una relación entre el comportamiento, la emoción, la cognición y la parte física¹¹.

En el año 2013 la Organización Mundial de Salud consideró al estrés como la epidemia de la modernidad. Los índices de la epidemia en el Perú van en aumento. Según una encuesta realizada por REGUS en el año 2012 el 33% de personas adujeron sentirse más estresados¹². El Instituto Nacional de Salud refiere que los problemas de salud mental son prioridades nacionales de investigación en salud en Perú para el período 2010-2014, sin embargo, los estudiantes universitarios de ciencias de la salud son una población de preocupación, pero son poco estudiada¹³.

Dentro de las ciencias de salud, enfermería se considera una profesión estresante que tiene una alta prevalencia de trastornos psicológicos lo cual afecta considerablemente a la calidad de vida lo cual muchas veces lleva al abandono de la profesión¹⁴.

Galli et al afirmaron que en la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) los estudiantes de ciencias de la salud en Lima presentaron 45.6% de alguna enfermedad psiquiátrica. Así mismo Saavedra et al encontraron 23.5% de prevalencia de enfermedades psiquiátricas en Lima, siendo la ansiedad y depresión las más habituales en jóvenes de 18 y 24 años con 24,6%. En esa misma ciudad^{15,16}.

Sin lugar a duda los factores psicológicos juegan un papel fundamental sobre las reacciones de estrés fisiológico, lo cuales a la vez tiene un impacto significativo del cuerpo; es decir, las reacciones de estrés pueden hacer a un individuo más vulnerable a contraer una enfermedad física. Han sido reconocidos factores psicológicos en una variedad de enfermedades físicas¹⁷.

En nuestra sociedad moderna, la pérdida continua de trabajo, la economía, la posición social, las amistades, la seguridad, o los estados emocionales prolongados (duelo) o simplemente eventos que se repiten a diario (congestión vehicular), van a ser situaciones que generan estrés. En América Latina se ha estimado que más del 43% de los adultos sufren problemas de salud a causa de los efectos adversos del estrés, siendo en las últimas décadas la población más susceptible los jóvenes, en los cuales la intensidad y gravedad de los síntomas son cada vez mayores¹⁸.

Según la última encuesta del Instituto Integración, realizada a 2,200 personas en 19 departamentos del Perú, se puede concluir que: Seis de cada diez peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año. El estudio señala que las mujeres reportan mayores niveles de estrés (63%) que los

hombres (52%). Las peruanas no son las únicas; el Centro de Estudios sobre Estrés Humano de Canadá y la Asociación Americana de Psicología de EE.UU. indican la misma tendencia: las mujeres experimentan mayor estrés subjetivo e incluso tiene un mayor impacto en su salud física y mental. Otra causa de estrés son las responsabilidades en el centro de estudios, trabajo u hogar. Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés laboral es uno de los principales problemas tanto para la salud de los trabajadores como para las entidades en las que trabajan¹⁹.

A pesar de las contradicciones de los estudios coinciden que en América Latina: México, Chile, Perú y Venezuela presentan una elevada incidencia de estrés moderado en estudiantes universitarios con valores superiores al 67%²⁰. En base a lo expuesto, se puede explorar, estudiar y conocer la calidad de vida y el nivel de estrés de los estudiantes universitarios, con el objeto de adecuar las líneas de aprendizaje actualmente utilizadas y fomentar la calidad de vida dentro del contexto universitario.

El propósito del estudio es buscar una relación estadística entre ambas variables. Asimismo, está orientado a brindar información relevante que permita incorporar de una forma complementaria al plan curricular de la escuela, mecanismos de identificación precoz de situaciones estresantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y el estrés en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión salud física de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión salud psicológica de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión relaciones sociales de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión medio ambiente de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio?
- ¿Cuál es la calidad de vida de los estudiantes de la muestra en estudio?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la muestra en estudio?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo General:

Correlacionar la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Correlacionar la dimensión salud física de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio.
- Correlacionar la dimensión salud psicológica de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio.
- Correlacionar la dimensión relaciones sociales de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio.
- Correlacionar la dimensión medio ambiente de la calidad de vida y el estrés académico de la muestra en estudio.
- Determinar la calidad de vida de los estudiantes de la muestra en estudio.
- Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la muestra en estudio.

1.4. Justificación e importancia

1.4.1. A nivel teórico

Según Callista Roy nos permite enfocar el cuidado de enfermería en la disminución de las respuestas inefectivas, para lo cual se debe identificar la causa de estas y lograr así los resultados esperados y al revisar y analizar los conceptos del modelo se unifican las relaciones que se producen entre la persona, el ambiente y la enfermería, y se involucran dentro de estos los estímulos, que se traducen en respuestas adaptativas o inefectivas, lo cual determina el nivel de adaptación. Por lo tanto, el profesional de enfermería debe actuar para promover las situaciones de bienestar, y así mejorar el nivel de

adaptación de las personas y las respuestas adaptativas frente a los diferentes estímulos.

Por lo tanto, la presente investigación se justifica destacando que las habilidades que determinan la calidad de vida es de mucha importancia ya que el estrés ha sido considerado como uno de los riesgos más importantes en el panorama actual y en consecuencia como uno de los principales desafíos para la seguridad y la salud a que se enfrentan las personas. Los seres humanos estamos expuestos a diversos cambios por lo que somos por naturaleza vulnerables, esto significa que hay situaciones , experiencias y relaciones que nos hieren, nos hacen sentir dolor, impotencia, miedo, rabia, los cuales influyen en nuestra vida física y psicológica y con los resultados obtenidos se espera contribuir con el que hacer de enfermería para que así se ponga más énfasis en mejorar la forma de responder de los estudiantes ante la situación que le afecta y poder afrontar de manera eficaz su ámbito académico, a su vez evitar las posibles consecuencias sobre la salud y en consecuencia, la presente investigación servirá para disponer de información válida sobre el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería y como esto afecta a su calidad de vida

1.4.2. A nivel práctico

Esta investigación corresponde a la línea de investigación condiciones de salud y de trabajo del profesional de enfermería, corresponde al nivel explicativo, descriptivo, como estudiantes de enfermería y futuros profesionales de enfermería tenemos como esencia de la carrera el cuidado de la salud, esta

investigación se enmarca dentro de ello, en esta investigación se indica que hay muchos factores estresantes que influyen fuertemente en el bienestar físico y psicológico del ser humano, por lo cual se identificara la relación de la variable calidad de vida y estrés y con ello se podrá diseñar planes antes factores estresantes que mejoren la calidad de vida de los estudiantes de las universidades.

1.4.3. A nivel metodológico

Por lo expuesto es necesario brindar información acerca de los factores estresantes y su influencia en la calidad de vida a través del uso de instrumentos de recolección de datos validados y confiables, así mismo, este estudio servirá para futuras investigaciones en mayor tamaño de muestra con diseños más complejos para mejorar la calidad de vida del estudiante de Enfermería.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de investigación

Dentro de los antecedentes, se considerarán los siguientes:

2.1.1. A nivel internacional:

En Chile, 2012, Liliana, Camen²¹ realizaron un estudio cuantitativo transversal, descriptivo y correlacional con el objetivo de identificar los factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería. La población estuvo constituida por 450 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad de Concepción, Chile, de los cuales 228 accedieron a participar en el estudio en forma voluntaria bajo consentimiento informado. Para la recolección de datos se utilizó un Cuestionario de factores sociodemográficos y curriculares del estudiante creado por la autora y el Cuestionario Calidad de Vida y Satisfacción (Q-LES-Q) (18). El Cuestionario Calidad de Vida y Satisfacción contiene las siguientes dimensiones: Estado de salud física, estado de ánimo, trabajo, actividades de la casa, tareas de curso/clase, actividades de tiempo libre y relaciones sociales, que en su conjunto conformó la variable dependiente de este estudio denominada Calidad de Vida. Los porcentajes en relación al éxito académico, en términos de aprobación de todas las asignaturas del plan de estudios y de fracaso académico en estudiantes que tienen alguna asignatura reprobada fueron cercanos al 50% en cada caso. Los estudiantes consideran que la malla curricular no les facilita la labor estudiantil en un 35,96%. Llama la

atención el alto porcentaje de estudiantes que no responde a esta consulta que corresponde casi a los dos tercios de los encuestados (61,8%). Sólo el 2,19% de los estudiantes percibe apoyo por parte de los docentes en su formación académica, el 61,8% omite responder esta pregunta. En relación al sentimiento de discriminación percibido por los estudiantes por parte de la comunidad académica de la Facultad de Medicina, un 37% afirmaron tal aseveración, En relación a los factores extraacadémicos estudiados se observó que el mayor porcentaje de estudiantes presentaba un solo rol; el de estudiante (38,2%), y el resto de los estudiantes tienen multirrol, birol, remunerado y/o no remunerado (71,8% acumulado). La mayor cantidad del estudiante (57,5%) tienen beca para estudiar y un 15,8% reporta financiar la carrera con recursos propios. Cifra similar 14,9% lo realiza con otro medio no especificado. La gran mayoría de los estudiantes de Enfermería aprecia una percepción de apoyo familiar (93,9%).

En México, 2012, Maruris, Cortés, Cabañas, Godínez, González, Landero²² realizaron un estudio de diseño descriptivo transversal con el objetivo de conocer el nivel de estrés y los factores asociados en estudiantes de licenciatura de las diferentes Unidades Académicas de la Ciudad Universitaria de Chilpancingo, Guerrero, México; la población estuvo constituida por 500 estudiantes de 17 a 44 años, la edad promedio fue de 21.29 ± 3.13 años. Utilizaron como instrumento un estresómetro que contiene 96 preguntas relacionadas con el estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo, ocupación, relaciones y personalidad. Los resultados refieren que la prevalencia de hiperestrés fue de 44,4%. Las Unidades Académicas con mayor prevalencia de

estrés fueron Ciencias Químicas (56%) y Filosofía y Letras (52,54%). Las mujeres tienen mayor prevalencia en estrés que los hombres. Encontraron 17 factores asociados al hiperestrés, entre los que se encuentran: no hacer ejercicio, consumo de alcohol y sentirse cansado y sin energías, entre otros.

En México, 2011, Barraza, Martínez, Silva, Camargo, Antuna²³ realizaron un estudio de tipo no experimental correlacional, exploratoria y transeccional con el objetivo de identificar los estresores académicos con mayor o menor presencia entre los alumnos de licenciatura encuestados y establecer si existe relación o no entre la frecuencia con la que se presenta cada uno de los estresores académicos indagados y el género; la población estuvo constituida por 93 alumnos de licenciatura de la ciudad de México. Utilizaron como instrumento el inventario de estresores académicos. Los resultados mostraron que los estresores que se presentan con mayor frecuencia responden a un locus de control externo, mientras que los que se presentan con menor frecuencia obedecen a un locus de control interno, así mismo, el análisis de diferencia de grupos permite afirmar que la variable género no influye en casi la totalidad de los estresores académicos indagado.

En México, 2010, Mendoza, Cabrera, González, Martínez, Pérez, Saucedo²⁴ realizaron un estudio de diseño descriptivo, transversal y no experimental con el objetivo de identificar y dar a conocer las principales causas que originan estrés y sus consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico; la población estuvo constituida por 78 alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México. Utilizaron como instrumento el inventario

SISCO del estrés académico. Los resultados refirieron que de los 78 alumnos encuestados, 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (97,4%) y sólo 2 negaron haber presentado situaciones de estrés (2,6%). Con respecto a los temas que causan mayor grado de estrés en los estudiantes cabe resaltar la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; 5 alumnos (6,4%) respondieron que rara vez habían sentido una sobrecarga de tareas y trabajos escolares, 22 alumnos (28,2%) contestaron que algunas veces, 29 alumnos (37,2%) que casi siempre en tanto, 20 alumnos (25,6%) afirmaron que siempre sentían sobrecarga de trabajo escolar. En relación al tipo de evaluación por parte de los profesores, solo 1 alumno (1,3%) de los encuestados, asegura que nunca le han preocupado las evaluaciones de los profesores, 9 alumnos (11,5%) refieren que rara vez, 24 alumnos (30,8%) aseguran que algunas veces, 23 alumnos (29,5%) afirman que casi siempre y 19 alumnos (24,4%) respondieron que siempre. En relación al tiempo para hacer trabajos, un total de 26 alumnos (33,3%) expresaron que se estresan casi siempre por el tiempo limitado para hacer trabajos; 22 alumnos (28,2%) siempre; 19 alumnos (24,4%) algunas veces; 7 alumnos (9%) rara vez y 2 alumnos (2,6%) nunca.

2.1.2. A nivel nacional:

En Lima, 2013, Becerra²⁵ realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional con el objetivo de analizar el rol de afrontamiento en la relación entre estrés percibido y las conductas de la salud en estudiantes universitarios; la población estuvo constituida por 155 estudiantes de los primeros años de estudio de una universidad privada de Lima, Perú; su promedio de edad fue de 18 años,

el 59% fueron mujeres y un 10,3% trabajaba. Utilizó como instrumento Escala de estrés percibido; el cuestionario de estimación de estilos y estrategias de afrontamiento (COPE) y Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios para las conductas de salud. Los resultados refirieron que en el estrés percibido los estudiantes obtuvieron una media de 25,90 (DE=6.98). En relación al COPE reportaron media mayor de estilo de centrado en el problema, seguido por el centrado en la emoción y un menor uso del estilo evitativo. En lo concerniente a las conductas de salud, encontró diferencias significativas con el sexo, año de estudio, presencia de enfermedad en el último año, el IMC y la percepción de salud. En relación al autocuidado y cuidado médico, observo que el estrés percibido no se halla significativamente relacionado con esta conducta de salud. Sin embargo, los estilos de afrontamiento sí lo están, dado por el estilo centrado en la emoción ($R = 0.07$, $p < 0.05$). En cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, no encontró que el estrés percibido se halle relacionado en forma significativa con esta conducta, pero sí los estilos de afrontamiento, siendo el estilo evitativo en primer lugar y el enfocado en la emoción el segundo, los que aportan a esta relación ($R = 0.18$, $p < 0.01$).

En Trujillo, 2011, Vargas, Chunga, García, Márquez²⁶ realizaron un estudio de diseño descriptivo correlacional corte transversal con el objetivo de determinar la relación del estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería; la población estuvo constituida por 299 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo y la muestra de 75 se obtuvo por muestreo aleatorio simple. Utilizaron como instrumento el

inventario de estrés académico, escala de evaluación de estrategias de afrontamiento y escala de valoración de rendimiento académico. Los resultados refirieron que el 72 por ciento de las estudiantes tuvieron el nivel de estrés académico medio, el 24 por ciento alto y el 4 por ciento nivel bajo. El 82.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen estrategias de afrontamiento eficientes, el 13.3 por ciento muy eficiente. El 50.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen rendimiento académico medio y el 49.3 por ciento alto. Encontró que el nivel de estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico: $\chi^2 = 25.732$; $p = 0.000$. Las estrategias de afrontamiento no guardan relación significativa con el rendimiento académico: $\chi^2 = 4.953$, $p = 0.084$.

En Lima, 2008, Inga²⁷ realizó un estudio de diseño descriptivo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú; la población estuvo constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar 58 estudiantes. Utilizó como técnica la entrevista grupal y como instrumento el test de vulnerabilidad. Los resultados mostraron que sobre nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, encontraron que de 58 (100%) estudiantes, 32 (55,2%) presentan un nivel de vulnerabilidad medio, seguido de 14 (24,1%) un nivel bajo y 12 (20,7%) con un nivel alto sobre nivel de vulnerabilidad frente al estrés, según red vincular de apoyo en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que 23

(55,2%) presentan un nivel medio, seguido de 14 (24,1%) un nivel bajo y 12 (20,7%) un nivel alto. El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según la calidad de vida se encuentra presente en un nivel medio (44,8%). El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según los sucesos vitales de valor traumático se encuentra presente en un nivel medio (65,5%).

2.2. Bases teóricas que sustenta en el estudio

En relación a las bases teóricas que sustenta el tema en estudio, se tendrá en cuenta en siguiente modelo:

2.2.1. Teoría de la adaptación de Callista Roy

Según Callista Roy²⁸, considera al hombre como un ser bio-psico-social en relación constante con el entorno que considera cambiante, el hombre es un complejo sistema biológico que trata de adaptarse a los aspectos de la vida, con respecto a la salud considera como un proceso de adaptación para mantener la integridad fisiológica, psicológica y social pero cuando la persona gasta más energía en el afrontamiento va dejando muy poca energía para el logro de las metas de supervivencia que es crecimiento, reproducción y dominio.

2.2.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Esta teoría planteada por Barraza²⁹, se apoya en la teoría general de sistemas de Colle y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo destaca la definición de sistema abierto, que involucra un proceso relacional entre el sistema y entorno. Por tanto, se refiere al constante flujo de

entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. Los componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

2.3. Bases conceptuales

2.3.1. Definición de calidad de vida

Según la OMS³⁰, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno.

a. Dimensiones de calidad de vida:

- **Salud física:** La salud física se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física.

Las causas que afectan a la salud física caen dentro de cuatro categorías.

Usted no siempre puede controlar todo que afecta físicamente a su cuerpo.

Sin embargo, puede hacer lo mejor que pueda para prevenir daños y ayudar a que funcione adecuadamente³¹.

- **Estilo de vida.** Este es el elemento de la salud física sobre el cual tenemos mayor control. Esto incluye nuestra dieta, salud emocional, nivel de actividad física, y nuestro comportamiento. Hay cosas que podemos cambiar de

nuestro estilo de vida para ayudar a que nuestro cuerpo se mantenga saludable. El uso del tabaco es un problema para mucha gente. El abandono del tabaco es un cambio del comportamiento importante. Su plan de la salud puede ofrecer un programa de la cesación del tabaco. Obtenga más información sobre una vida sana³².

- **Biología Humana.** Nuestra genética y nuestra química pueden incluir anormalidades. Eso puede dificultar el lograr una plena salud física. Hay formas en las que nuestro cuerpo compensa las discapacidades. Aunque no podemos controlar nuestra genética, sí podemos controlar la forma en la que tratamos nuestras enfermedades³³.
- **Medio ambiente:** Nuestro medio ambiente incluye el tipo de aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y nuestro entorno. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física³⁴.
- **Servicios de atención médica.** Estos son los servicios que le ofrecemos para que le ayuden a prevenir, detectar o tratar las enfermedades³⁵.
- **Estado psicológico:** La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad³⁶. La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo

bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades³⁷.

- **Relaciones sociales:** Relaciones sociales son las múltiples interacciones que se dan entre dos o más personas en la sociedad, por las cuales los sujetos establecen vínculos laborales, familiares, profesionales, amistosos, deportivos. Las relaciones interpersonales se enmarcan en la cultura social del grupo al que pertenecen, reflejando un posicionamiento y un rol en la sociedad a través del proceso de socialización³⁸.
- **Medio ambiente:** Algunos tratadistas definen el medio ambiente como el entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o la sociedad en su conjunto. Comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida sino que también abarca seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura³⁹.
- **Valoración de la calidad de vida:** La calidad de vida, para poder evaluarse, debe reconocerse en su concepto multidimensional que incluye estilo de vida, vivienda, satisfacción en la escuela y en el empleo, así como situación económica. Es por ello que la calidad de vida se conceptualiza de acuerdo con un sistema de valores, estándares o perspectivas que varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar; así, la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas

y que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del "sentirse bien"⁴⁰.

2.3.2. Definición de estrés académico

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema⁴¹.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada⁴².

a. Fisiopatología del estrés

En la aparición de enfermedades somáticas, como consecuencia del estrés, se identifican las siguientes tres fases⁴³:

- **Reacción de Alarma:** Cuando el individuo se enfrenta a una situación nueva, o la interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, tensando los músculos; es una reacción biológica que prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de estructuras neuro anatómicas, específicamente el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en el cerebro, y las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce factores liberadores; son sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que circula por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo su influjo, produce corticoesteroides, como la cortisona.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de neurotransmisores simpaticomiméticos, como la adrenalina o epinefrina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones biológicas ante el estrés, en toda la economía corporal⁴⁴.

- **Estado de Resistencia:** El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad. Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo prosigue su funcionamiento, con la finalidad de mantener su equilibrio, disminuye sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés, antes mencionadas.

Durante esta fase se exige al organismo un sobreesfuerzo, para mantener la homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantiene su salud, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente⁴⁵.

- **Fase de Agotamiento:** Si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. El estrés se vuelve peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo. La disminución progresiva de la homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

En conclusión, los alumnos esperan aprender y se preparan psicológicamente para las exigencias altas⁴⁶.

b. Factores asociados al estrés académico:

- **La entrada a la universidad** (supone cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el estudiante puede experimentar, aunque solo transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y en ultimo termino, potencial generador-con otros factores- del estrés académico.
- **El modelo de control**, los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente. Este control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas como: la habilidad para manejar el ambiente, lo que se consigue, es percibido por el individuo como placentero.
- **Cambio o transición de un ambiente a otro** son características habituales de la vida, sin embargo en la mayoría de casos, estos cambios se asocian al estrés e incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.
- **Estilo de vida de los estudiantes:** se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así en sus hábitos en insalubres- exceso de consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como

excitantes e incluso en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen de estrés.

La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos, es decir, como un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden⁴⁷.

- **Factor ambiental:** Conjunto de variables externas que interaccionan y/o inciden en el individuo (aula de clases, personas del entorno, ruido) contexto académico como estresante.
- **Factor cognitivo:** Conjunto de procesos mentales que engloban diversos aspectos como la percepción, la recogida de información, la interpretación, el análisis, la toma de decisiones.
- **Factor emocional:** Conjunto de sentimientos o sensaciones, que pueden ser negativos como, por ejemplo, la inseguridad, la tristeza, la incomodidad, o ser positivos siendo estos el conocimiento de sí mismo la empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales.
- **Respuesta psicofisiológica:** Reacción automática del organismo que puede generar diferentes síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.
- **Respuesta conductual:** Respuesta observable del individuo que incluye los aspectos verbales (qué se dice), y no verbales (postura, gesticulación, movimiento)⁴⁸.

c. Manifestaciones del Estrés Académico

- **Físicos:** son síntomas que afectan las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, las reacciones corporales ante un estresor estas son:
 - Dolor de cabeza o migraña.
 - Cansancio difuso o fatiga crónica
 - Bruxismo.
 - Elevada presión arterial.
 - Disfunciones gástricas, dolor abdominal o diarrea.
 - Impotencia.
 - Dolor de espalda o cuello.
 - Insomnio o sueño irregular.
 - Frecuentes catarrros o gripes.
 - Disminución del deseo sexual.
 - Excesiva sudoración sin realizar esfuerzo.
 - Aumento o pérdida de peso.
 - Temblores o tics nerviosos.
 - Boca seca.
 - Taquicardia.
 - Trastorno de sueño.
 - Fatiga crónica.
 - Músculos contraídos.
 - Rascarse o morderse las uñas.
- **Psicológicos:** Son las conductas observables de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico. Estas relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales son:

- Ansiedad, inquietud.
- Susceptibilidad.
- Tristeza, sensación de no ser tenido en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía la mayor parte del tiempo.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Tono de humor depresivo.
- Preocupación por el futuro.
- Pensamientos repetitivos.
- Obsesivo temor al fracaso.
- Sentimientos de miedo a no cumplir de forma satisfactoria el trabajo, examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado, bloquearse ante un examen.
- Depresión: sentirse triste todo el tiempo, sin saber el motivo de ello.
- **Comportamentales:** El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:
 - Fumar o beber excesivo.
 - Olvidos frecuentes.
 - Aislamiento de los demás. Evitar el contacto con los demás.
 - Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
 - Tendencia a polemizar.

- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.
- Risa nerviosa.
- Rechinar los dientes o apretar con las mandíbulas.
- Conflictos o tendencia a discutir.
- Llantos o reacciones impulsivas.
- Tartamudez o dificultades para hablar.
- Conflictos: Disconformidades con los compañeros del salón.
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos en horarios no adecuados⁴⁹.

d. Consecuencias del estrés académico

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- **Efectos inmediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.
- **Efectos mediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en
- Enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

- **Fisiológicos:** cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- **Psicofisiológico:** es la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante el periodo de exámenes (situaciones percibidas altamente estresantes), estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades. Los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos (agente que desencadena el proceso por el que el organismo produce nuevas células, para el crecimiento y reparación de los tejidos).
- **Efectos psicológicos:** los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.
- **Cognitivo:** los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían desde la realización del examen hasta el momento de las calificaciones.
- **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta

disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

- **Conductual:** el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado cuando se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose en hábitos insalubres Consumo de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas, como excitantes, ingestión de tranquilizantes. Puede llevar a la aparición de trastornos de salud^{50,51,52,53}.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general:

H_i: Existe correlación entre la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

H₀: No existe correlación entre la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

2.4.2. Hipótesis específicas

- H_i: Existe correlación entre la dimensión salud física de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio.
H₀: No existe correlación entre la dimensión salud física de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio.
- H_i: Existe correlación entre la dimensión salud psicológica de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio.

H_0 : No existe correlación entre la dimensión salud psicológica de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio.

- H_i : Existe correlación entre la dimensión relaciones sociales de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio.

H_0 : No existe correlación entre la dimensión relaciones sociales de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio

- H_i : Existe correlación entre la dimensión medio ambiente de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio

H_0 : No existe correlación entre la dimensión medio ambiente de la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable asociada: Calidad de vida

2.5.2. Variables supervisión o de estudio: Estrés académico

2.6. Operacionalización de variables

Variable asociada	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
Calidad de vida	CV	Suma de los ítems	Puntos	Categórica Ordinal
	Salud física			
	Salud psicológica			
	Relaciones sociales			
	Ambiente			
Variable de supervisión	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
Estrés académico	Nivel	Suma de los ítems	Puntos	Categórica Ordinal
	Estresores			
	Síntomas			
	Estrategias de afrontamiento			
Variable de caracterización		Indicadores	Valor final	Tipo de variable
Edad	Única	Directa	Años	Númerica Discreta
Género	Única	Sexo	Masculino Femenino	Categórica Nominal
Procedencia	Única	Lugar de origen distrital	Huánuco Fuera de Huánuco	Categórica Nominal
Estado civil	Única	Situación conyugal legal actual	Soltero (a) Conviviente Casado Divorciado (o)	Categórica Nominal
Religión	Única	Directa	Católico Evangélico Ateo Otro	Categórica Nominal
Ciclo académico	Única	Directa	V ciclo VI ciclo VII ciclo VIII ciclo IX ciclo	Categórica Ordinal
Autopercepción de rendimiento académico	Única	Percepción de su capacidad intelectual	Buena Regular Mala	Categórica Ordinal
Capacitación sobre estrés	Única	Directa	Si No	Categórica Nominal

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de estudio

La investigación pertenece al siguiente tipo de estudio:

Según la intervención del investigador fue de tipo observacional, porque se analizaron la distribución de los eventos sin ninguna manipulación de la variable

De acuerdo a la planificación de la toma de datos, el estudio fue de tipo prospectiva, porque se planificaron la toma de datos.

Referente al número de ocasiones en que se midieron la variable; el tipo de estudio fue de tipo transversal, porque las variables se midieron en una sola ocasión.

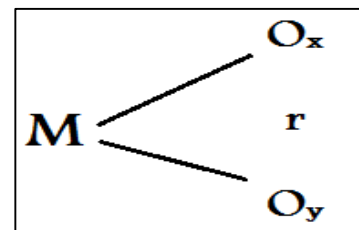
Y por el número de variables analizadas, el estudio de investigación fue de tipo de analítico, puesto que se tienen dos variables, del cual se buscó dependencia estadística por el nivel de estudio de la investigación.

3.2. Diseño de estudio

El diseño del estudio fue correlacional, tal como se muestra en el siguiente esquema:

Dónde:

nA	: Muestra aleatoria
OX	: Observación calidad de vida
OY	: Observación estrés académico
r	: Correlación de variables



3.3. Población

La población de estudio estuvo conformada por 230 estudiantes del quinto (V) al noveno (IX) ciclo de la escuela académico profesional de enfermería (EAP) de la universidad de Huánuco. A continuación, se detalla en el siguiente cuadro:

CICLO ACADÉMICO – ENFERMERÍA- UDH	N°
Quinto ciclo	75
Sexto ciclo	40
Séptimo ciclo	52
Octavo ciclo	28
Noveno ciclo	35
TOTAL	230

a) Características generales de la población

- **Criterios de inclusión:** Se incluyeron en el estudio a estudiantes:
 - De ambos géneros
 - Del quinto al noveno ciclo académico.
 - Que desearon participar en el estudio y firmar el consentimiento informado.
- **Criterios de exclusión:** se excluyeron del estudio:
 - Que tengan alguna otra carrera técnica o profesional en salud
 - Que lleven menos de 3 cursos en el ciclo académico.

b) Ámbito de recolección de datos y delimitación temporal

El estudio se llevó a cabo en la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, que se encuentra en el CPM la Esperanza, distrito de Amarilis, provincia y departamento de Huánuco. La

duración de este estudio estuvo comprendida entre los meses de agosto del 2016 hasta junio del 2017.

3.4. Muestra y muestreo

- **Unidad de estudio:** Estudiantes de enfermería de la UDH
- **Unidad de información:** Estudiantes de enfermería de la UDH
- **Unidad de muestreo:** Estudiantes
- **Marco muestral:** Registro de estudiantes matriculados en la EAP de Enfermería de la UDH, 2016. Base hoja de cálculo Excel.
- **Tamaño de la muestra**

El tamaño de la muestra fue calculado aplicando la fórmula para población finita o conocida para variables categóricas

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha^2} * p * q}{e^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha^2} * p * q}$$

N : 230 (Población) $Z_{1-\alpha}$: 1.96 (95%) Nivel de confianza

p : 0.5 (Probabilidad de éxito o tasa de prevalencia)

q : 0.5 (Probabilidad de fracaso o de no prevalencia)

e : 0.05 (5%) error o precisión

Remplazando valores en la fórmula

$$n = \frac{230 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (230 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{230 * 3.8416 * 0.25}{0.5725 + 3.8416 * 0.25}$$

$$n = \frac{220.89}{1.5329}$$

$$n = 144$$

- **Tipo de muestreo**
- Se utilizó el muestreo probabilístico estratificado y simple

$$C_e = 230/144 = 0.6$$

CICLO ACADÉMICO – ENFERMERÍA- UDH	N°	n
Quinto ciclo	75	47
Sexto ciclo	40	25
Séptimo ciclo	52	33
Octavo ciclo	28	18
Noveno ciclo	35	22
TOTAL	230	47

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas que se aplicó para la investigación, fue la encuesta y la psicometría, porque se midió un fenómeno psíquico como lo es la percepción de la calidad de vida y estrés académico.

Entre los instrumentos que fueron utilizados para la recolección de información, tenemos al siguiente:

3.5.1. Cuestionario sobre datos sociodemográficos y académicos (Instrumento 01)

Esta herramienta tuvo 9 ítems, dimensionados en cuatro partes: características demográficas (3); sociales (2); académicas (2) y datos informativos (2).

3.5.2. Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

El instrumento está establecido con 26 preguntas positivas, dos preguntas generales sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, y 24 preguntas agrupadas en cuatro áreas. Cada ítem tiene 5 opciones de respuesta

ordinales tipo Likert y todos ellos producen un perfil de cuatro áreas: salud física, psicológica, relaciones sociales y ambiente. El cuestionario es autoadministrado.

Dimensiones	Ítems	N°
Salud física	3 (-),4(-),10,15,16,17,18	7
Salud psicológica	5,6,7,11,19,26(-)	6
Relaciones sociales	20,21,22	3
Ambiente	8,9,12,13,14,23,24,25	8

Ítems	Sistema de valoración (opciones de respuesta)				
	1	2	3	4	5
1	Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
2	Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
3,4,5,6,7,8,9	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
10,11,12,13,14	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
15	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
16,17,18,19,20,21,22,23,24,25	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
26	Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre

Se usó la escala de Stanino para obtener la baremación de la calidad de vida de los estudiantes en buena, regular y malo.

Variable	Mala		Regular		Buena	
Salud física	12	15,92	15,93	19,32	19,33	23
Salud psicológica	14	16,55	16,56	19,77	19,78	24
Relaciones sociales	4	6,72	6,73	9,02	9,03	11
Ambiente	14	17,16	17,17	20,90	20,91	25
Calidad de vida (CV)	46	58,13	58,14	67,25	67,26	77

3.5.3. Escala Sistémico Cognoscivista de estrés académico-SISCO

El instrumento que se utilizó en el proceso de recolección de datos fue el Sistémico Cognoscivista de estrés académico o “SISCO” planteado y utilizado exitosamente por Arturo Barraza Macías (2007) de la Universidad Pedagógica de Durango.

La estructura del inventario SISCO del Estrés Académico autoadministrado estuvo conformó por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un (1) ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permitió determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un (1) ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Tres (3) dimensiones: estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento con 5 opciones de valoración respuesta categoriales tipo Likert: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
 - Estresores académicos: 8 ítems
 - Síntomas: 15 ítems [reacciones físicas (6 ítems), reacciones psicológicas (5 ítems), reacciones comportamentales (4 ítems)]
 - Estrategias de afrontamiento: 6 ítems

La evaluación de la puntuación de las respuestas del SISCO se realizó teniendo en cuenta los baremos de calificación a través de la escala de Stanino en leve, moderado y severo, el cual sirvió para responder la interrogante ¿qué nivel de estrés académico presentan los alumnos?

En cuanto a la interpretación específica de las dimensiones se consideró el siguiente baremo de interpretación: 0 – 25%: rara vez; 26% a 50%: algunas veces; 51% - 75%: casi siempre y 76% al 100%: siempre.

3.6. Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

El instrumento WHOQOL-BREF-26 sobre calidad de vida fue validado por Iris Espinoza, Paulina Osorio, María José Torrejón, Ramona Lucas-Carrasco y Daniel Bunout obteniendo una fiabilidad del instrumento fue muy buena, con un alpha de Cronbach de 0,88 para el cuestionario total y para cada una de las preguntas entre 0,87-0,88.

El SISCO (Sistémico Cognoscitivo) es un instrumento con propiedades psicométricas, cuyo constructo teórico se basa en la teoría sistémico Cognoscivista del estrés académico planteado por Barraza. El instrumento ha pasado por una serie de procedimientos estadísticos por el autor y obtuvo una confiabilidad por mitades de 0,87 u un alfa de Cronbach de 0,90 que son valorados como buenos según DeVellis o elevados según Murphy o Davishofer.

3.6.1. Validez cualitativa

Validez delfos o por jueces expertos

El instrumento de la presente investigación, se sometieron a un juicio de 5 expertos especialistas del área de psicología, investigación y enfermería; con el propósito de realizar la validez de contenido, donde por mutuo acuerdo concluyeron que el instrumento es pertinente para el estudio y mide la variable que se pretende medir.

3.6.2. Validez cuantitativa

Fiabilidad del instrumento.

Para estimar la confiabilidad del instrumento del estudio, se realizó el siguiente procedimiento:

Se efectuó una prueba piloto, a 30 estudiantes de la EAP de enfermería de la UDH. Asimismo, se identificaron dificultades de carácter ortográfico, palabras poco comprensibles que fueron absueltos. Para responder las escalas se requirió un tiempo promedio de 30 minutos.

Se determinó la confiabilidad del instrumento, a través del coeficiente de fiabilidad Alfa de Cronbach, lo cual nos permitió conocer el nivel de consistencia general de los resultados, agrupados en cada uno de los factores de la escala.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Estimación de la confiabilidad, por el método de consistencia interna de Alfa de Cronbach de la escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

Dimensiones	N° ítems	(n = 30)
		α
Salud física	7	,800
Salud psicológica	6	,897
Relaciones sociales	3	,834
Ambiental	8	,834
Escala de test	24	,850

Fuente: Prueba piloto

Con estos resultados, se concluyó que la consistencia interna en la muestra piloto para el instrumento “Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26” tiene una confiabilidad de consistencia interna “alta respetable”, por lo cual la consideramos confiable para nuestro propósito de investigación.

Estimación de la confiabilidad por el método de consistencia interna de Alfa de Cronbach del SISCO

Dimensiones	n° ítems	(n = 34)
		α
Estresores académicos	9	,800
Síntomas	15	,897
Estrategias de afrontamiento	8	,834
Total del inventario	32	,850

Fuente: Prueba piloto

Con estos resultados, se concluyó que la consistencia interna en la muestra piloto para el instrumento “SISCO” tiene una confiabilidad de consistencia interna “alta respetable”, por lo cual la consideramos confiable para nuestro propósito de investigación

3.7. Procedimientos de recolección de datos

3.7.1. Autorización

Se emitió una solicitud a la directora de la EAP de enfermería de la UDH pidiendo permiso para la aplicación de los tres instrumentos del estudio, quedando constancia el permiso a través de un oficio emitido por la dirección de la escuela. Asimismo, se realizó coordinaciones con docentes de turno.

3.7.2. Aplicación de instrumentos

Para la recolección de datos se llevó a cabo una capacitación previa de los encuestadores para tener mayor exactitud en los resultados. En seguida se realizó la selección de la muestra a través del muestreo aleatorio simple y posteriormente la aplicación del consentimiento informado. Asimismo, se procedió a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos en un tiempo promedio de 30 minutos.

3.8. Elaboración de los datos

Para la elaboración de datos del estudio se consideró las siguientes etapas:

3.8.1. Revisión de los datos

Se examinó cada instrumento con la finalidad de garantizar que la información no presente inconsistencias y que estén completados al 100%.

3.8.2. Codificación de los datos

Se realizó codificaciones numéricas a las opciones de respuesta de los instrumentos para poder trabajar en el paquete estadístico. Asimismo, se llevó acabo recodificaciones de variables con propósitos de presentación de información y objetivos del estudio.

3.8.3. Presentación de datos

La información fue presentada teniendo en cuenta las normas Vancouver y las escalas de medición de las variables.

3.9. Análisis de datos

3.9.1. Análisis descriptivo

Se utilizaron estadística descriptiva como medidas de frecuencia absoluta y relativa para las variables categóricas; por otro lado, las variables numéricas fueron analizadas a través de las medidas de tendencia central, posición y dispersión.

3.9.2. Análisis inferencial

Para poder contrastar las hipótesis empíricas de relación se tuvo en cuenta ciertos criterios para elegir una prueba estadística apropiada. Además, se realizó

un análisis bivariado, con intervalos de confianza al 95% y un nivel de significancia ($p \leq 0.05$).

3.10. Aspectos éticos de la investigación

- **Principio de confidencialidad:** Previo a la aplicación del instrumento se pidió que firmen el consentimiento informado respectivo a los estudiantes de la escuela de Enfermería, asimismo se les informó de los objetivos y beneficios de la investigación, además se les aseguro la confidencialidad y privacidad de la información vertida.
- **El principio de autonomía:** Su participación voluntaria y el derecho a renunciar en cualquier momento durante la encuesta hace alusión a este principio.
- **Beneficencia:** Esta investigación será de beneficio para los alumnos de enfermería,
- **No maleficencia:** Se respetó este principio, porque no se puso en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los participantes, ya que la información será de carácter confidencial.

CAPITULO IV

4. ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

▪ Características sociodemográficas

Tabla 01. Características demográficas de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016

Demográficas	(n=144)	
	Frecuencia	%
Género		
Masculino	26	18,1
Femenino	118	81,9
Edad		
18-21 años	68	47,2
22-25 años	65	45,1
26-28 años	11	7,6

Fuente: Cuestionario sociodemográfica y académica

En la tabla 01, se observa que el mayor porcentaje de los estudiantes con un 81.9% son mujeres y sólo el 18.1% son varones, población característica de los estudiantes de enfermería. Asimismo, se puede apreciar que el 47.2% de los estudiantes de enfermería de la muestra tiene una edad entre 18 y 21 años y el 45.1% entre 22 y 25 años.

Tabla 02. Características sociales de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Características sociales	(n=144)	
	Frecuencia	%
Procedencia departamental		
Huánuco	138	95,8
Otro departamento	6	4,2
Estado civil		
Soltero	133	92,4
Conviviente	11	7,6
Religión		
Católico	139	96,5
Evangélico	1	,7
Otros	4	2,8

Fuente: Cuestionario sociodemográfica y familiares

La tabla 02 nos muestra que el 95.8% (138) de los estudiantes de enfermería son del departamento de Huánuco y sólo el 4.2% (6) son de otra región. En cuanto al estado conyugal el 92.4% son solteros y el 7.6% conviven con su pareja. También se observa que el 96.5% son católicos y sólo el 3.5% de otra religión.

Tabla 03. Características académicas de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Características académicas	(n=144)	
	Frecuencia	%
Ciclo académico		
V Ciclo	47	32,6
VI Ciclo	25	17,4
VII Ciclo	33	22,9
VIII Ciclo	17	11,8
IX Ciclo	22	15,3
Rendimiento académico		
Bueno	30	20,8
Regular	114	79,2
Capacitación		
Si	0	0,0
No	144	100,0

Fuente: Cuestionario sociodemográfica y académica

En la tabla 03 se aprecia que según el muestreo aleatorio estratificado el 32.6% (47) pertenecen al quinto ciclo, el 17.4% (25) al sexto ciclo, el 22.9% (33) al séptimo ciclo, el 11.8% (17) al octavo ciclo y el 15.3% (22) al noveno ciclo académico. En cuanto al rendimiento académico el 79.2% tiene una autopercepción regular y el 20.8% percibe como bueno su rendimiento académico. Por otro lado, el 100% de los estudiantes de enfermería manifestaron no haber recibido una capacitación en temas de estrés y calidad de vida.

▪ **Calidad de vida (CV)**

Tabla 04. Percepción de su calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Percepción de su calidad de vida	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	8	5,6
Regular	98	68,1
Buena	38	26,4
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Md: Mediana

La percepción a la interrogante de como evaluaría su calidad de vida, refleja que un 68.1% percibe como regular su bienestar o satisfacción con la vida; un 26.4% lo califica como buena y sólo un 5.6% como mala.

Tabla 05. Satisfacción sobre su salud de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Satisfacción con su salud	(n=144)	
	Frecuencia	%
Insatisfecho	36	25,0
Medianamente satisfecho	100	69,4
Satisfecho	8	5,6
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Md: Mediana

La tabla 06 nos muestra que el 69.4% de los estudiantes de enfermería de la UDH están medianamente satisfechos con su salud. Asimismo, un 25% muestran insatisfacción con su salud y sólo un 5.6% están satisfechos con su salud.

Tabla 06. Calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Calidad de vida (CV)	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	39	27,1
Regular	78	54,1
Buena	27	18,8
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

La percepción que los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH) tienen acerca de su calidad de vida es regular con un 54.1%, el 27.1% la considera mala y sólo el 18.8% buena; asimismo se aprecia que el 81.2% de los estudiantes evalúa su calidad de vida como regular y mala.

Tabla 07. Descripción cuantitativa de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Variable						
	Media (μ)	\pm DE	Min	Max	Md	Nivel
Calidad de vida	64,85	7,125	48	83	66	Regular

Fuente: EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. Min: Mínimo Max : Máximo

De acuerdo a la escala de evaluación de la calidad de vida expresado por los alumnos de Enfermería de la UDH, observamos que los puntajes mínimos y máximos alcanzados van de 48 a 83 puntos. Asimismo, se observa que, en promedio los alumnos se ubican en 64,85 puntos, además, se desvían de la μ , en promedio 7,125 puntos de la escala, indicando que los alumnos presentan una regular de calidad de vida en mayor porcentaje.

Tabla 08. Dimensión salud física de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Salud física	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	41	28,5
Regular	74	51,4
Buena	29	20,1
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

La salud física es una dimensión de la calidad de vida que fue evaluada en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH), y se encontró que un 28.5% de los estudiantes perciben como mala su salud física o que lo limitan generando problemas para llevar acabo las actividades de la vida diaria. Además, 51.4% lo evalúan como regular y sólo un 20.1% considera buena su salud física o se siente satisfecho con su salud física para llevar acabo sus actividades.

Tabla 09. Dimensión salud psicológica de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Salud psicológica	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	32	22,2
Regular	74	51,4
Buena	38	26,4
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

El aspecto psicológico fue otra dimensión de la calidad de vida que fue valorada en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH), y se halló que un 51.4% evalúan como regular su estado psicológico y/o emocional. Asimismo, el 22.2% perciben que los problemas emocionales y/o psicológicos les genera limitaciones para llevar a cabo sus actividades de la vida diaria. Por otro lado, un 26.4% de los estudiantes consideran tener un estado de bienestar que les permite ser consciente de sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida y trabajar en forma productiva y fructífera.

Tabla 10. Dimensión relaciones sociales de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Relaciones sociales	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	32	22,2
Regular	90	62,5
Buena	22	15,3
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

Las relaciones sociales es otra dimensión de la calidad de vida que fue evaluada en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH), encontrando que el 62.5% perciben que sus relaciones o vínculos personales, amistosos, familiares y laborales dentro de la sociedad es regular. Asimismo, se aprecia que un 22.2% tienen problemas y/o dificultades para llevar acabo sus actividades sociales. Por otro, sólo un 15.3% evalúan como satisfactorio o buena sus interacciones o relaciones sociales.

Tabla 11. Dimensión ambiente de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Ambiente	(n=144)	
	Frecuencia	%
Mala	39	27,1
Regular	68	47,2
Buena	37	25,7
Total	144	100,0

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26

El ambiente es otra dimensión de la calidad de vida que fue valorada en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH). En este aspecto se puede apreciar que el 47.2% percibe como regular de como el entorno afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas. Asimismo, el 27.1% evalúa como mala su seguridad y libertad, su ambiente físico, sus recursos económicos, su oportunidad de información, sus actividades de ocio y descanso, su acceso a los servicios sanitarios y transporte. Por otro lado, el 25.7% percibe como buena su ambiente o entorno en la que se desenvuelve.

- **Estrés académico**

Tabla 12. Nivel de estrés académico de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Nivel de estrés académico	(n=144)	
	Frecuencia	%
Leve	38	26,4
Moderado	78	54,2
Severo	28	19,4
Total	144	100,0

Fuente: EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

La tabla 12 nos muestra que el 54.2% (78) de los estudiantes de enfermería de la UDH presentan un nivel moderado de estrés académico. Además, el 26.4% (38) un nivel leve y el 19.4% (28) un nivel severo o profundo de estrés.

Tabla 13. Dimensión estresores del estrés académico de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Estresores	(n=144)	
	Frecuencia	%
Rara vez	00	00,0
Algunas veces	1	0,7
Casi siempre	112	77,8
Siempre	31	21,5
Total	144	100,0

Fuente: EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

La tabla muestra que 112 estudiantes, los cuales representan el 77.8% de la muestra, perciben casi siempre las demandas del ambiente académico como estresores; el 21.5% consideran siempre y sólo 1 estudiante (0.7%) percibe algunas veces como estresores las demandas del entorno académico.

Tabla 14. Dimensión síntomas del estrés académico de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Síntomas	(n=144)	
	Frecuencia	%
Rara vez	00	00,0
Algunas veces	22	15,3
Casi siempre	107	74,3
Siempre	15	10,4
Total	91	100,0

Fuente: EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

La tabla nos muestra que 107 estudiantes de enfermería, las que representan la mayoría y alcanzan el 74.3% de la muestra, presentan casi siempre síntomas del estrés; el 15.3% indicaron que algunas veces presentan síntomas relacionadas con el estrés académico y sólo 15 estudiantes (10.4%) indicaron presentar siempre los síntomas del estrés.

Tabla 15. Dimensión estrategias de afrontamiento de los alumnos de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Estrategias de afrontamiento	(n=144)	
	Frecuencia	%
Rara vez	00	00,0
Algunas veces	8	5,6
Casi siempre	132	91,7
Siempre	4	2,8
Total	144	100,0

Fuente: EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

La tabla 16 muestra que la mayoría de la muestra, constituida por 132 alumnos, los cuales representan el 91.7% de la muestra, indicaron utilizar casi siempre las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresores; el 5.6% algunas veces indicaron utilizar las estrategias de afrontamiento y sólo 2.8% utilizan siempre dichas estrategias. No se registraron alumnos que rara vez usan las estrategias.

4.2. Análisis inferenciales

▪ Prueba de normalidad y selección de la prueba estadística

• Plantear la hipótesis

- H_0 : La distribución de la variable en estudio no difiere de la distribución normal
- H_1 : La distribución de la variable en estudio difiere de la distribución normal

• Establecer el nivel de significancia

- Nivel de significancia alfa (α): 5%

• Seleccionar el estadístico de prueba

- Kolmogorov-Smirnov

• Valor

Escala	Kolmogorov-Smirnov	
	z	Sig. asintót.
Calidad de vida	0,185	,012
Estrés Académico	1,532	,018

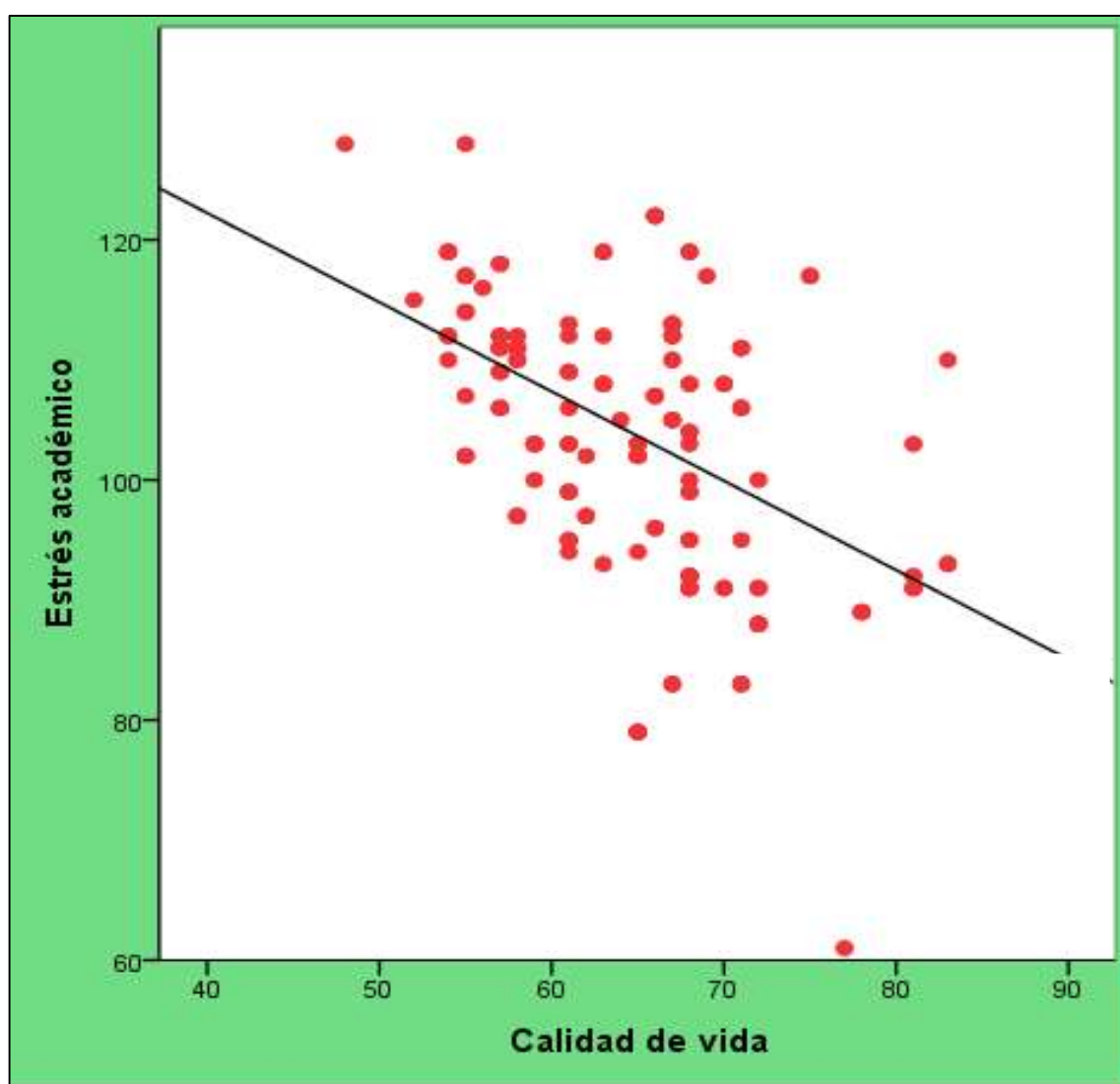
• Interpretar

La distribución de las variables en estudio no tiene una distribución normal, por lo tanto, se utilizará una prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman.

Tabla 16. Correlación entre la calidad de vida (CV) y estrés académico de los estudiantes de la escuela académica profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, .

VARIABLES	Satisfacción familiar	
	Rho	p – valor*
Calidad de atención	0,651	,000

Fuente: Anexo 01 y 02

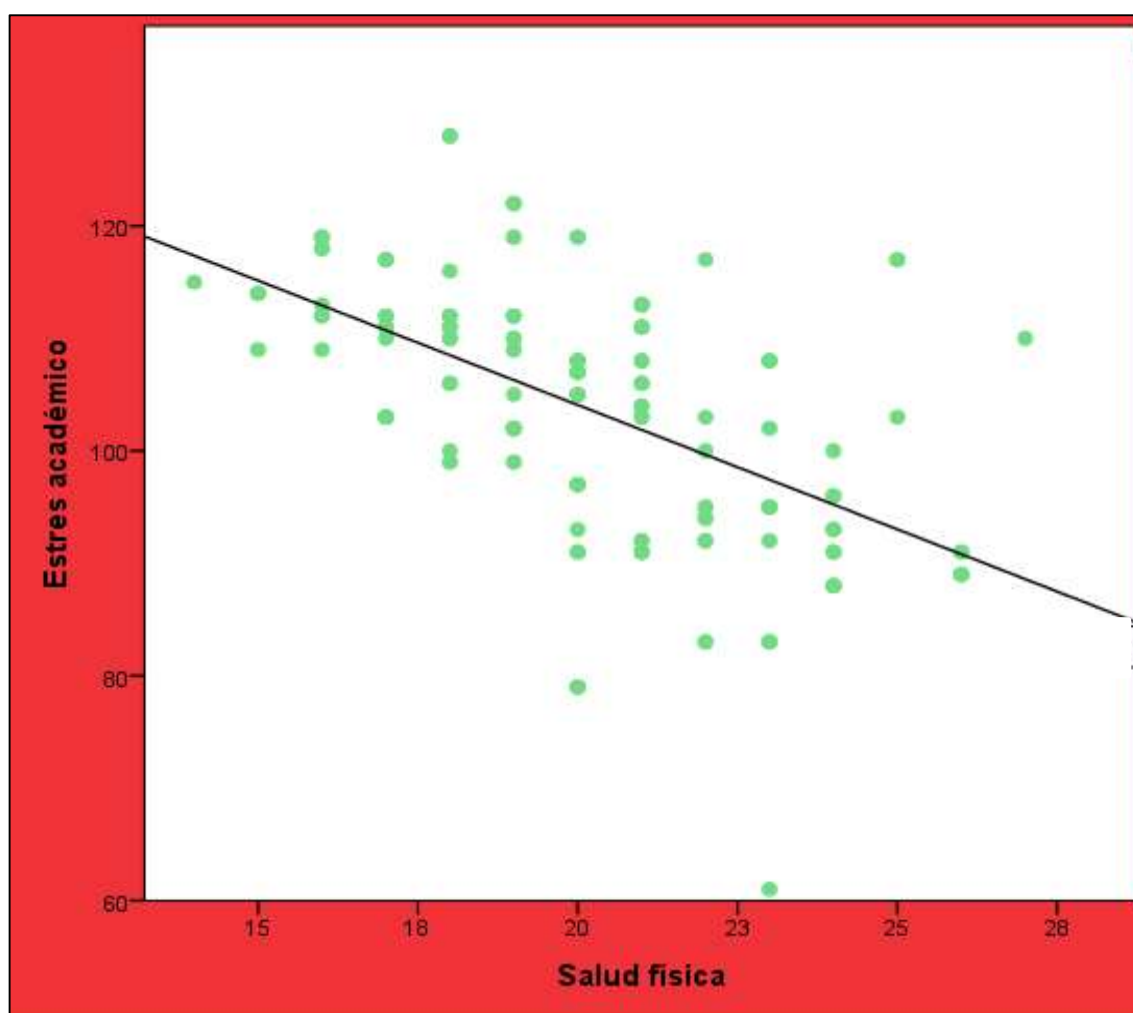


Respecto a la correlación entre los puntajes de las variables: Calidad de atención y satisfacción familiar, se encontró una correlación buena y positiva [$r_s = 0,651$ ($p = 0,000$)]; siendo el resultado significativo, es decir, existe relación estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_i) que afirma relación entre ambas variables. Asimismo, la correlación directa encontrada formula la siguiente tendencia: a mayor calidad de atención que ofrece el profesional de enfermería durante su atención mayor satisfacción ostentaran las familias de los pacientes que acuden junto a sus enfermos o viceversa.

Tabla 17. Correlación entre la salud física y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

VARIABLES	Estrés académico	
	Rho	p – valor*
Salud física	-,578	,000

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Inventario SISCO



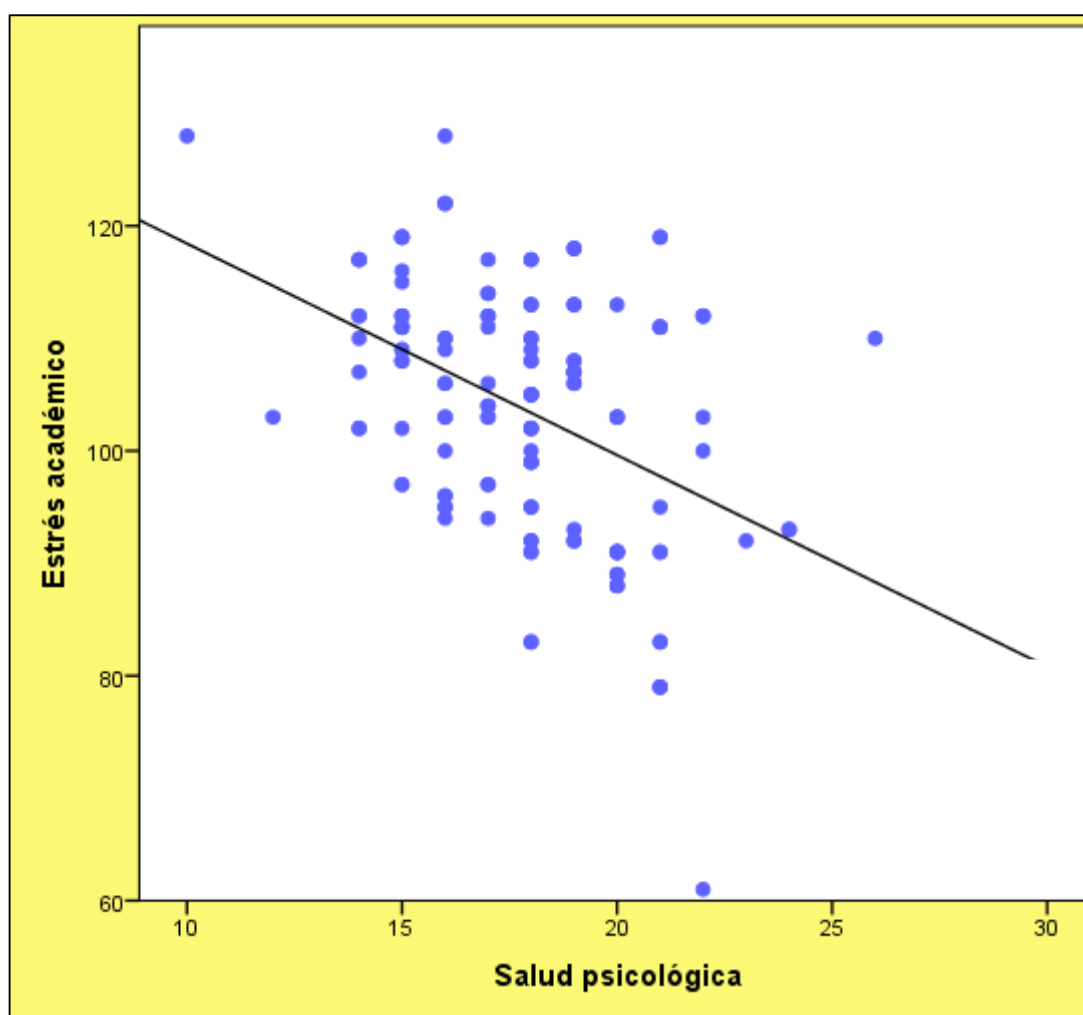
Respecto a la correlación entre los puntajes de las variables: Salud física y estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UDH, se encontró una correlación moderada y negativa [$Rho = -,578$ ($p = 0,000$)]; siendo el resultado significativo, es decir, existe relación estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_i) que afirma relación entre ambas variables. Asimismo, la correlación inversa o negativa encontrada formula la siguiente tendencia: a mayor salud física de los estudiantes de enfermería menor nivel de estrés del estudiante o a menor calidad de vida mayor será los niveles de estrés académico que ostentan los alumnos de enfermería de la UDH.

Además, en la gráfica de dispersión se observa que hay una gran cantidad de puntos cerca de la línea de mejor ajuste, lo cual enuncia una correlación inversa o negativa, es decir al mejorar la salud física de los estudiantes el nivel de estrés disminuirá o viceversa.

Tabla 18. Correlación entre la salud psicológica y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

VARIABLES	Estrés académico	
	Rho	p – valor*
Salud psicológica	-,411	,000

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Inventario SISCO

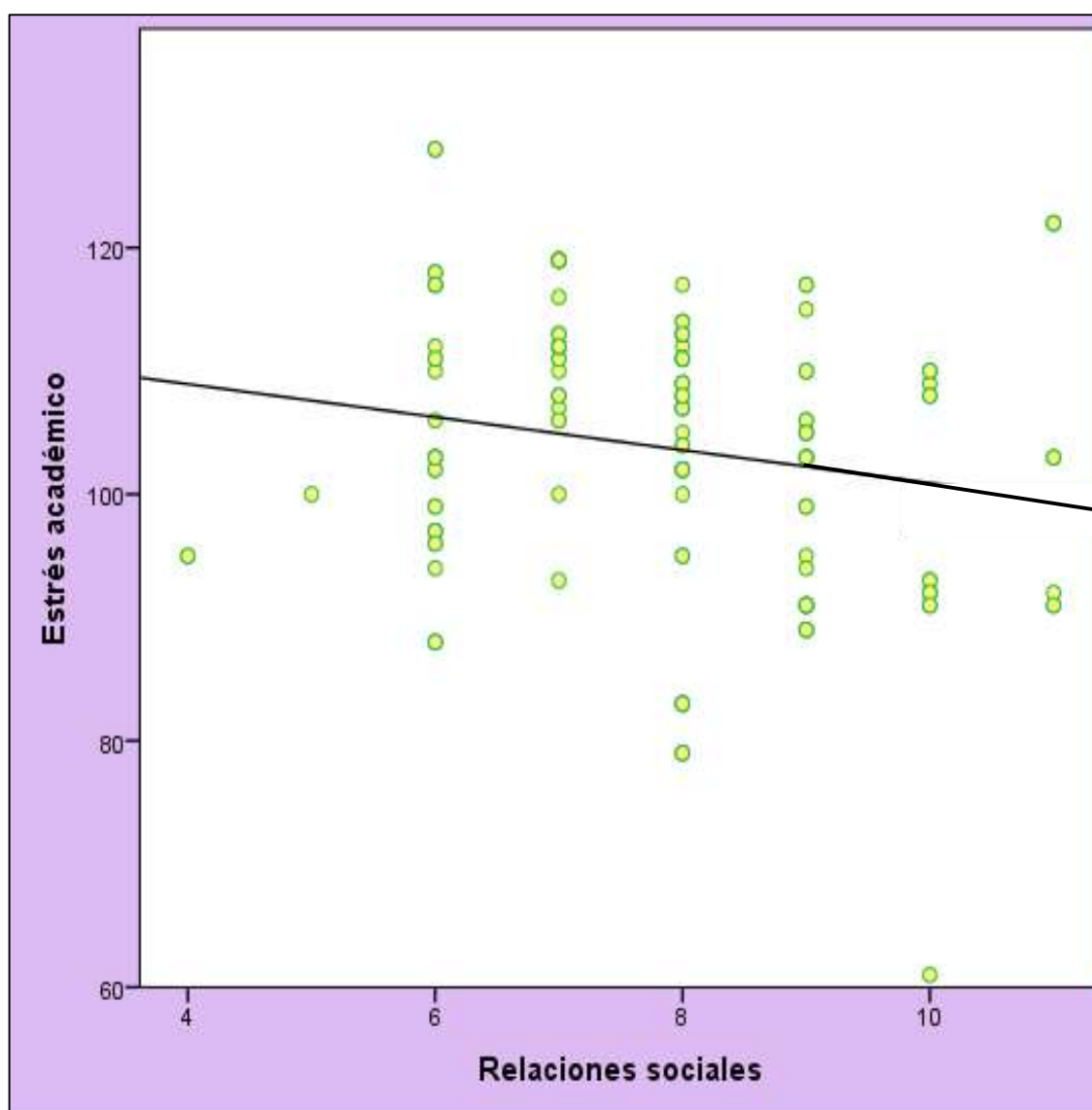


Respecto a la correlación entre los puntajes de las variables: Salud psicológica y estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UDH, se encontró una correlación moderada y negativa [$Rho = -,411$ ($p = 0,000$)]; siendo el resultado significativo, es decir, existe relación estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_i) que afirma relación entre ambas variables. Asimismo, la correlación inversa o negativa encontrada formula la siguiente tendencia: a mayor salud psicológica de los estudiantes de enfermería menor nivel de estrés del estudiante o a menor psicológica mayor será los niveles de estrés académico que ostentan los alumnos de enfermería de la UDH. Además, en la gráfica de dispersión se observa que hay una gran cantidad de puntos cerca de la línea de mejor ajuste, lo cual enuncia una correlación inversa o negativa, es decir al mejorar la salud psicológica de los estudiantes el nivel de estrés disminuirá o viceversa.

Tabla 19. Correlación entre las relaciones sociales y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

VARIABLES	Estrés académico	
	Rho	p – valor*
Relaciones sociales	-,214	,010

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Inventario SISCO



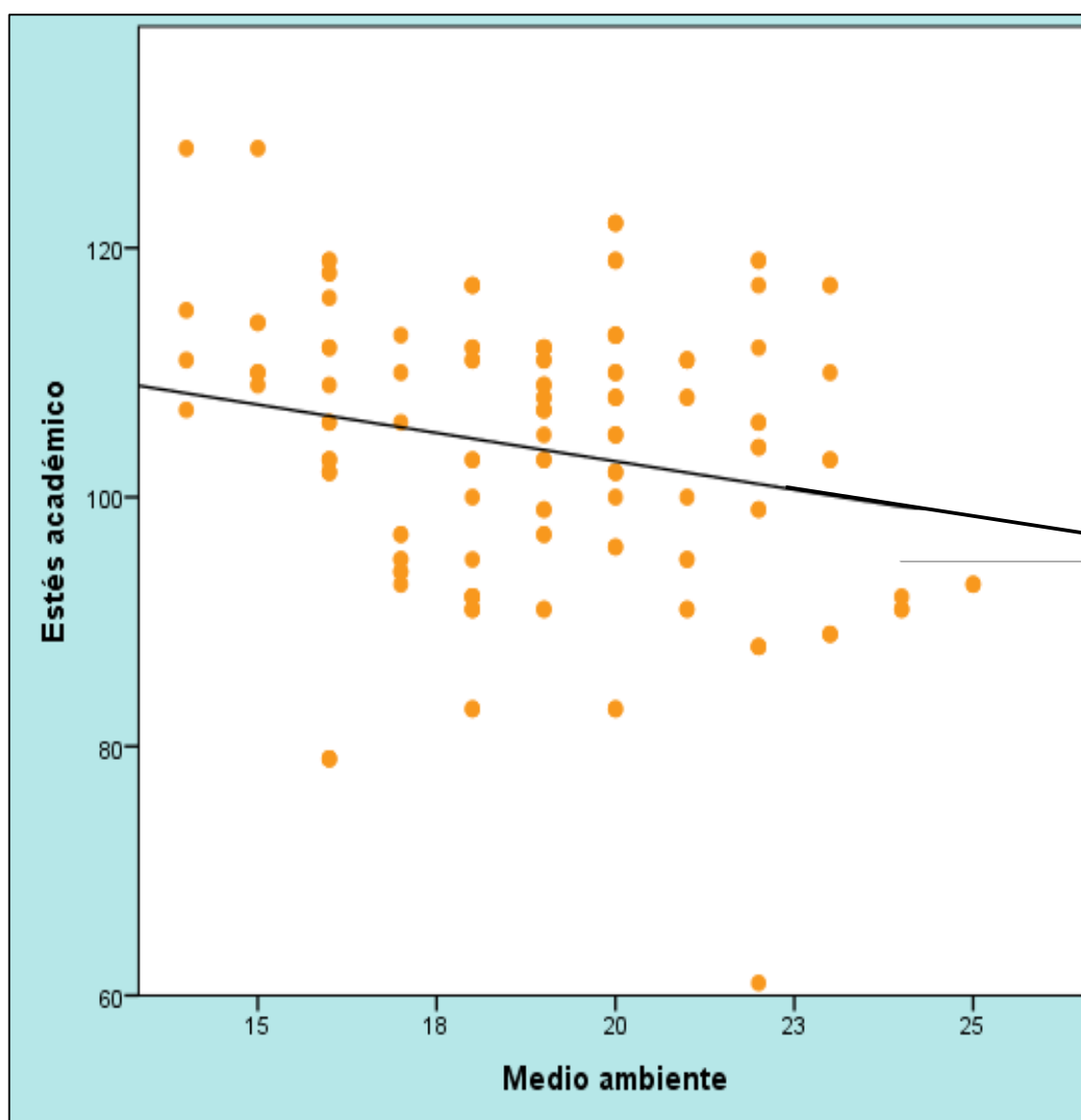
Respecto a la correlación entre los puntajes de las variables: Relaciones sociales y estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UDH, se encontró una correlación baja y negativa [$Rho = -,214$ ($p = 0,010$)]; siendo el resultado significativo, es decir, existe relación estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_i) que afirma relación entre ambas variables. Asimismo, la correlación inversa o negativa encontrada formula la siguiente tendencia: a mayor sean las relaciones sociales de los estudiantes de enfermería menor nivel de estrés del estudiante o a menor sean las relaciones sociales mayor será los niveles de estrés académico que ostentan los alumnos de enfermería de la UDH.

Además, en la gráfica de dispersión se observa que hay una gran cantidad de puntos cerca de la línea de mejor ajuste, lo cual enuncia una correlación inversa o negativa, es decir al mejorar las relaciones sociales de los estudiantes el nivel de estrés disminuirá o viceversa.

Tabla 20. Correlación entre la dimensión ambiente de la calidad de vida y el estrés académico de los estudiantes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

VARIABLES	Estrés académico	
	Rho	p – valor*
Ambiente	-,167	,046

Fuente: Escala sobre calidad de vida WHOQOL-BREF-26 Inventario SISCO



Respecto a la correlación entre los puntajes de las variables: Salud física y estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UDH, se encontró una correlación mínima y negativa [$Rho = -,167$ ($p = 0,046$)]; siendo el resultado significativo, es decir, existe relación estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna (H_i) que afirma relación entre ambas variables. Asimismo, la correlación inversa o negativa encontrada formula la siguiente tendencia: a mayor sea la calidad del ambiente de los estudiantes de enfermería menor nivel de estrés del estudiante o a menor sea la calidad del ambiente mayor será los niveles de estrés académico que ostentan los alumnos de enfermería de la UDH.

Además, en la gráfica de dispersión se observa que hay una gran cantidad de puntos cerca de la línea de mejor ajuste, lo cual enuncia una correlación inversa o negativa, es decir al mejorar el ambiente donde vive o se desenvuelve los estudiantes el nivel de estrés disminuirá o viceversa.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, consecuente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias.

Un punto significativo de remarcar del estudio es la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados, teniendo puntajes de consistencia interna similares a los alcanzados originalmente por Espinoza (α : 0,88) y Barraza (0,90). Estos valores, dan garantía a los resultados obtenidos del estudio. Asimismo, el carácter psicométrico de los instrumentos le da validez de contenido a las herramientas utilizadas.

Las limitaciones que se presentaron en el estudio fue trabajar con una muestra y no con toda la población, insertando de esa manera un error aleatorio que disminuyen la precisión de los datos. Asimismo, se consideró como población a los alumnos del quinto al noveno ciclo académico y no a los alumnos de ciclo inferiores, creando un sesgo de selección que afectaron a la exactitud de los resultados.

Los resultados descriptivos son válidos para la población de estudio y las inferenciales se puede extrapolar a otras poblaciones similares a la del estudio por tratarse de un estudio de nivel relacional.

Existen escasos estudios u antecedentes locales para poder contrastar nuestros resultados, en tal sentido el análisis descriptivo será de valor importante para futuras investigaciones dentro de la misma línea de investigación.

Al relacionar la calidad de vida y el estrés académico en la muestra en estudio, se ha demostrado que existe una correlación inversa [$r_s = -0,476$ ($p = 0,000$)] entre ambas variables, indicando que a mayor calidad de vida de los estudiantes menor es el nivel de estrés que presentan en el ámbito académico o a menor o mala calidad de vida, mayor será los niveles de estrés que ostentan los estudiantes o viceversa. Por lo tanto, el estrés se convierte en un factor que impacta de manera desfavorable la calidad de vida de los estudiantes y la competitividad académica y se advierte la presencia de síntomas casi siempre en los estudiantes. Hecho que debe llevar a implementar medidas correctivas para mejorar la calidad de vida del estudiante. Al respecto la OMS⁵⁴, señala que, durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida de las personas.

El estudio de García, Gonzales, Aldrete y Acosta⁵⁵, sobre relación entre la calidad de vida y síntomas de estrés en el personal administrativo universitario también demostró relación significativa entre ambas variables y a su vez

plantearon estrategias para mejorar la calidad de vida en el contexto universitario. Otro estudio análogo y que concuerdan con los resultados de esta investigación es el desarrollado por Burgos⁵⁶, sobre la calidad de vida y estrés en los estudiantes de enfermería; encontraron que, a mayor nivel de estrés percibido, menor calidad de vida presentaron los estudiantes o viceversa.

La calidad de vida fue considerada como regular en más del 50% (54.1%) de los estudiantes en esta investigación, pero también es menester subrayar que el 27.1% perciben tener una mala calidad de vida. Asimismo, al evaluar las dimensiones de la calidad de vida: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente muestran un nivel regular, pero con tendencia a desarrollar limitaciones físicas, psicológicas, de vínculos y de insatisfacción con su medio ambiente. En contraste con nuestro resultado, el estudio de Burgos⁵⁷, concuerda al encontrar que el 43% percibe que tiene una regular calidad de vida y sólo el 10% la considera como mala.

Por otro lado, el estudiante de enfermería tiene que enfrentarse a diario a estresores del ambiente académico, tal como lo demuestra los resultados del estudio, al encontrar que el 54.2% presentaron un estrés moderado y el 19.4% un nivel de estrés académico severo. Estos datos son avalados también por el estudio de Burgos y Sánchez⁵⁸ al encontrar altos y medianamente altos índices de estrés en los estudiantes de enfermería respectivamente. Esto se complementa con lo expuesto por Polo y Hernández⁵⁹, al señalar que la institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad; por otro

lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual repercute en la calidad de vida.

Futuras investigaciones podrían orientarse a conocer cuáles son los estresores académicos y estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos de enfermería de la Universidad de Huánuco. Otra propuesta podría ser medir la calidad de vida y el estrés en los docentes de la escuela académico profesional (EAP) de Enfermería de la UDH.

En consonancia con los resultados poco favorable, la universidad debe preocuparse y ocuparse de generar un contexto de oportunidades para sus egresados. Asimismo, crear actividades de promoción y prevención para generar una mejor calidad de vida de sus estudiantes.

CONCLUSIONES

- Existe correlación negativa entre la calidad de vida y el estrés académico, es decir a “mayor calidad de vida menor nivel de estrés académico”.
 - Existe correlación negativa entre la salud física y el estrés académico, es decir a “mayor salud física menor nivel de estrés académico”.
 - Existe correlación negativa entre la salud psicológica y el estrés académico, es decir a “mayor salud psicológica menor nivel de estrés académico”.
 - Existe correlación negativa entre las relaciones sociales y el estrés académico, es decir a “mayor o más saludable sean las relaciones sociales menor nivel de estrés académico”.
 - Existe correlación negativa entre el ambiente y el estrés académico, es decir a “mayor o más saludable sea el ambiente donde vive el estudiante menor nivel de estrés académico”.
- La calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la UDH es regular en un mayor porcentaje (54.1%) y mala en un 27.1%.
- El 54.2% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico y el 19.4% un nivel severo.

RECOMENDACIONES

Debido a los resultados negativos tanto en la calidad de vida y el estrés académico se plantea las siguientes recomendaciones:

A la Universidad de Huánuco

Incorporar un personal de psicología solo para los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería.

Desarrollar un abordaje multidisciplinario en las aulas universitarias de enfermería para implementar programas de capacitación dirigidos a mejorar la calidad de vida y disminuir los índices de estrés académico que presentan los alumnos.

El plan de intervención para disminuir el estrés y mejorar la calidad de vida deberá incluir técnicas de relajación, meditación, el ejercicio y la musicoterapia; de esta manera contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante.

Priorizar las iniciativas de promoción de la salud dirigidas a la Universidad como entorno, es decir creando ambientes saludables, además de aquellas que fomentan cambios de hábitos de cada persona en particular.

Incorporar la perspectiva de los involucrados no solamente estudiantes, sino también profesores y trabajadores para visualizar mejor los problemas y

riesgos de salud que les preocupan y las maneras en que ellos mismos podrían proponer acciones para solucionarlos.

Educar a los estudiantes sobre el manejo de autocontrol antes y durante las evaluaciones, así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, ya sea por medio de la actividad física, el deporte, técnicas de la relajación o talleres, para así poder llevar un estilo de vida más saludable dentro de la institución.

A los investigadores

Se recomienda la ejecución de otros trabajos similares al estudio, con mayor rigor metodológico tanto en el nivel de investigación, el diseño, el tamaño de la muestra y el análisis descriptivo e inferencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Polo A., Hernández J M, Pozo C. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad Autónoma de Madrid. Citado por: Tolentino Angeles S. Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autonoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan. [Para obtener el título de Licenciada en Psicología]. Actopan: Universidad Autónoma del Estado De Hidalgo; 2009.
2. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Rev. Psicología Científica. [Internet]. 2008; 10(25). [Consultado 2017 Mar 08]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
3. Rich AR, Scovel M. Causas de la depresión en estudiantes de la universidad: análisis de correlación. Informes psicológicos, 2000; 60: 27-30.
4. González MDP. Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Rev. Educ. 2008 Marzo; 7(320):1-18
5. Nieves ZI, Satchimo A, Gonzales Y, Jiménez M. Algunas consideraciones acerca del estrés académico. Colombia: INSTITUCION UNIVERSITARIA DE ENVIGADO; 2013.
6. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev. De psicología. 2011 diciembre
7. Universidad de Chile. Estudio en EE.UU. Personas entre 18 y 33 años son los más afectados por estrés. Universidad Chile. Febrero 25 de 2013
8. Acosta M. ¿sufres de estrés? Consumir alimentos podría ayudarte.2012 junio.
9. Gamo MF. Cuál es el bienestar Psicológico del Personal de Enfermería. 2006
10. Damaris. El Plan General de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y cultura de paz. Estomatología comunitaria. Marzo 14 de 2013.
11. Berrios Gamarra FA. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería [tesis para optar el título profesional de licenciatura en enfermería]. Lima: Universidad nacional mayor de san marcos. 2006
12. Universia Perú. El Peligro de Estar Siempre Estresado. Universia Perú. Julio 04 de 2013. URL disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/entrada/noticia/2013/07/04/1034538/peligro-estar-siempre-estresado.html>
13. Virú-Loza MA, Valeriano-Palomino KL, Zárate-Robles AE. Factores Asociados a Planeamiento Suicida en Estudiantes de una Escuela de Nutrición en Lima, Perú, 2009. An. Fac. Med. [Internet].2013
14. Jesús C. factores laborales estresantes en profesionales de enfermería que trabajan en unidades hospitalarias con pacientes ingresados por problemas médico quirúrgico. Revista científica de enfermería. 2011 mayo; volumen 2: 1 – 17
15. Rodas P, Santa Cruz G, Vargas H. Frecuencia de Trastornos mentales en alumnos del tercer año de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima – 2006. Med. Hered. 2009 [citado 26 Agosto 2013]

16. Estela-Villa LM, Jiménez-Román CR, Landeo-Gutiérrez JS, Tomateo Torvisco Jorge D, Vega-Dienstmaier JM. Prevalencia de síndrome de burnout en alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. Neuropsiquiatr [Internet]. 2010 [citado 26 Agosto 2013]
17. Levalo estudio. El estrés en los jóvenes claves para detectar y prevenirlo. Madrid: Comisión ejecutiva confederal de UGT; 2008.
18. Berrios Gamarra FA. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería [tesis para optar el título profesional de licenciatura en enfermería]. Lima: Universidad nacional mayor de san marcos. 2006.
19. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) [internet]. [Consultado 2015 junio 30]. Disponible en: <http://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/Estres-en-los-peruanos>
20. Román CA, Ortiz F, Hernández Y. El Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la Carrera de Medicina. 2008 Julio [citado 15 agosto 2013]
21. Liliana O, Camen B. factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería [tesis para optar el grado de licenciatura].
22. Maruris M, Cortés P, Cabañas MA, Godínez F, González M, Landero R. Factores Estresantes Asociados al Hiperestrés en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. SUMMA Psicológica UST 2012 [citado 1 setiembre 2013]
23. Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Estresores Académicos y Género. Un Estudio Exploratorio de su Relación en Alumnos de Licenciatura. IUNAES. 2012
24. Mendoza L, Cabrera EM, González D, Martínez R, Pérez EJ, Saucedo R. Factores que Ocasionan Estrés en Estudiantes Universitarios. ENE .2010 Dic.
25. Becerra SA. Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. [Tesis maestría]. Lima/Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado Maestría En Psicología Clínica de la Salud; 2013.
26. Vargas N, Chunga J, García V, Márquez F. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Trujillo 2011. Enferm. investig. Desarro. 2013 Enero [citado 10 setiembre 2013]
27. Inga JM. Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes Del Primer Año de Enfermería, UNMSM, Lima-Perú 2008 [Tesis de Licenciatura]. Lima/Perú: U.N.M.S.M, Facultad de Medicina Humana E. A. P. de Enfermería; 2009.
28. Sor Calista Roy. Teoría de la adaptación. [Internet]. [consultado 2015]. Disponible en: <http://www.congresohistoriaenfermeria2015.com/sor.html>
29. Luis A. Oblitas Guadalupe. Psicología de la salud y calidad de vida. Tercera edición [internet]. Mexico: CENGAGE Learning; 2010 [consultado 2010]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA426&lpg=PA

- 426&dq=modelo+de+creencias+de+salud+oms&source=bl&ots=ueB3uuwAER&sig=E_bB5rRLzy6LCtDpVec5RJEOPY4&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjOyov4l8nPAhUK6iYKHYbhAaY4ChDoAQgZMAA#v=onepage&q=modelo%20de%20creencias%20de%20salud%20oms&f=false
30. Alejandra C, Urizar. Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. Universidad Católica del Norte, Chile 2012. [citado 10 de enero 2012].
 31. Organización Mundial de la Salud. Salud mental. [consultado 2013 diciembre]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
 32. Ibid., 26
 33. Ibid., 26
 34. Ibid., 26
 35. Ibid., 26
 36. Ibid., 26
 37. Ibid., 26
 38. Ibid., 26
 39. Ibid., 26
 40. Ibid., 26
 41. Nathaly B. García, Rodrigo M. Zea. Estrés académico. [Consultado 2011 diciembre]. Disponible en <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
 42. Ibid., 36
 43. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. [Consultado 1999]. Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NT/P/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf
 44. Ibid., 38
 45. Ibid., 38
 46. Ibid., 38
 47. El orden mundial en el siglo XXI. [consultado 2015 febrero]. Disponible en: <http://elordenmundial.com/2015/02/introduccion-al-concepto-de-seguridad/>
 48. los pilares de la autoestima. [consultado 2000]. Disponible en: <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
 49. Ibid., 43
 50. Isabel Louro Bernal. Rev. Cubana Salud Pública. [Consultado 2003 marzo]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000100007
 51. Necesidades de descanso y sueño. [Consultado 2013]. Disponible en: http://www2.ulpgc.es/descargadirecta.php?codigo_archivo=4471
 52. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Consultado 2016]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
 53. Psicología de la educación para padres y profesionales. Fuentes de estrés. [Consultado 2015]. Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/fuentes-estres>

54. Organización Internacional del Trabajo. Manual de riesgos psicosociales en el mundo laboral [internet]. [Consultado 2015 Feb 02]. Disponible en: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0908UGTman.pdf>.
55. García MA, González RB, Aldrete MG, Acosta MF. Relación entre Calidad de Vida en el Trabajo y Síntomas de Estrés en el Personal Administrativo Universitario. Ciencia & Trabajo [internet] 2014; 16 (50): 97-102 [consultado 2017 May 20]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/cyt/v16n50/art07.pdf>
56. Burgos Grob MF. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela de Enfermería [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. Chile: Universidad de Austral;2003.
57. Burgos Grob MF. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela de Enfermería [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. Chile: Universidad de Austral;2003.
58. Burgos Grob MF. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela de Enfermería [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. Chile: Universidad de Austral;2003.
59. Polo A, Hernández J, Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: <http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo.pdf>

ANEXOS

CODIGO:

FECHA: /.../.../

ANEXO I

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA Y ACADÉMICA

TITULO DE ESTUDIO: “Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela Académica profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2015”

INSTRUCCIONES: Estimado (a) estudiante: la presente encuesta forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre sus características sociodemográficas; por lo tanto, sírvase a responder con la mayor sinceridad del caso. Para efecto sírvase a marcar con un aspa (x) dentro del paréntesis con la respuesta que usted considere correcta, la cual se maneja con carácter confidencial.

Gracias por su colaboración

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

1. ¿cuál es tu fecha de nacimiento?

.....

2. ¿A qué género perteneces usted?

a) Masculino ()

b) femenino ()

3. ¿Cuál es su lugar procedencia?

a) De mismo Huánuco ()

b) Fuera de Huánuco ()

Si usted pertenece a un lugar fuera de Huánuco conteste la siguiente pregunta.

3.1 ¿Qué lugar?.....

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

4. ¿Cuál es su estado civil ¿

a) Soltero(a) ()

b) Conviviente ()

c) Casado(a) ()

d) Viuda(o) ()

e) Divorciad(o) ()

5. ¿Qué religión profesa usted?

a) Católico ()

b) Evangélico ()

c) Otros ()

Especifique () -----

III. CARACTERISTICAS ACADEMICAS

6. Que ciclo en que estas cursando usted?

- a) V ()
- b) VI ()
- c) VII ()
- d) VIII ()
- e) IX ()

7. Según tu percepción ¿cómo consideras tu rendimiento académico?

- a) Bueno ()
- b) Regular ()
- c) Deficiente ()

IV DATOS INFORMATIVOS

8.- ¿usted recibo una capacitan en temas calidad de vida y/o estres?

- a) si ()
- b) no ()

De ser afirmativa responda:

Cuando.....

Donde.....

9.- ¿usted tiene alguna carrera en salud?

- a) si ()
- b) no ()

De ser afirmativa especifique

.....

ANEXO II

Cuestionario WHOQOL-BREF-26

TITULO DEL ESTUDIO: “Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela Académica profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2016”

INSTRUCCIONES: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lea cada pregunta, valores sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta

		Muy mala	Poco malo	Lo normal	Muy mala	Poco malo
1	¿Cómo puntuaría su calidad de Vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho	Poco insatisfecho	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho.
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante buena	Muy buena
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor(físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante buena	Extremadamente buena
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a cuanto usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Moderado	Bastante buena	Totalmente buena
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad	1	2	3	4	5

	para realizar actividades de ocio					
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios						
		Muy Insatisfecho	Poco satisfecho	Lo normal	Satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cuán satisfecho está de si mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del	1	2	3	4	5

	lugar donde vive?					
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nunca	Raramente	Mediana mente	Frecuente mente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Título del estudio: Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela Académica profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016.

Instrucciones: Sr. Sra. Srta. Estudiante, por favor marcar con una equis (x) la respuesta que sea apropiada en tu caso, la sinceridad con que respondan a las interrogantes será de gran beneficio para el estudio. La información que proporcione será totalmente confidencial.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- a. Si ☐
- b. No ☐

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores: En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5. Problemas con el horario de clases					
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7. No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. Dimensión síntomas

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Alguna s veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Síntomas o reacciones físicas					
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Síntomas o reacciones psicológicas					
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación					
4.10. Problemas de concentración					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Síntomas o reacciones comportamentales					
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13. Aislamiento de los demás					
4.14. Desgano para realizar las labores escolares					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento: En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Alguna s veces	4 Casi siempre	5 Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4. Elogios a sí mismo					
5.5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6. Búsqueda de información sobre la situación					
5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que te preocupa					
5.8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					